般若波羅蜜多心經·浅释

- 第一课 穿越千年与智者的对话
  - 1. 本经缘起
  - 2. 译者与本经的"对话"
  - 3. 聆听智者，让心与光明同在
- 第二课 物与心的本质究竟如何
  - 1. 心经的当机者
  - 2. 物：心、皆、空？
- 第三课 空有不二看，观世音菩萨教你解行并重
  - 1. 四句话，阐明色空无别
  - 2. 引申当下，启发自心
- 第四课 空到底为何物？
  - 1. 二元对立皆非实相
  - 2. 受想的本性与名言中运作
  - 3. 引申当下，启发自心
- 第五课
- 第六课
- 第七课
- 第八课
- 第九课

第四课　空到底为何物？

不生亦不灭，不常亦不断，
不一亦不异，不来亦不去。
能说是因缘，善灭诸戏论，
我稽首礼佛，诸说中第一。
——《中论》

诸色我待身智竟，其中难有一贯如，
心境堤间如梦幻，遮道悔舍人曾来。
——《般若心經疏》

本课主题的来由

释词：【戏论】

- 阐明空相——即无相，离戏论
  - 【戏】虚妄的、不真实的、如戏剧一般
  - 【论】论调、言论、观点、概念
  - 【八戏】生、灭、常、断、一、异、来、去
- 看重对治轮回主因——受与想

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时。	基	心经的当机者（当以智慧超觉彼岸）
第二 了蕴皆空观照分	照见五蕴皆空，度一切苦厄。		了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。		说明观空双运：显现的当下当体即空（学会分析现象实相，对治偏空偏有）
第四 离二边诸法空相分	舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立与受、想的束缚）
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。	道	破十二处：能所二取皆空（对治执着根尘实有的颠倒）
第六 三处如幻分	无眼界，乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识（启迪对这人我、法我）
第七 三乘观境空分	无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。		破声闻缘觉所观的智与境：菩萨破空执断一切烦恼，断其二取所知障（知能证的因与所证的果之空性的建立）
第八 菩提萨埵心断分	以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。	果	阐明菩萨智慧圆融二谛无碍（点出修行从自心入手，放任生起菩萨菩萨之心行）
第九 大智幸因果证分	三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。		三世诸佛由依般若波罗蜜多得证菩提（如佛的三德之证等果）
第十 护卫流通持咒分	故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。		宣说般若波罗蜜多的功德利益，并开显般若波罗蜜多心咒（轻一切苦、能够一切苦）

一、二元对立皆非实相　空与何物

经文：
舍利子，是诸法空相，
不生不灭，不垢不净，
不增不减。
是故空中无色，无受想行识。

释义：舍利啊！一切诸法皆本来没有所谓缘聚为生、相缘为灭；不因被蒙的而就缘有为染而变为垢，亦不为因而由放断离为净；不增加什么，也不是散到哪里；这时为什么诸法之相，在"空"中不存在之谓何实的色法，同时也即其性质，受、想、行、识也是不存在的。

- 从生灭、垢净、增减的虚妄着手
- 悟入空中"无戏论"的境界

（一）染净等非绝对真相

净垢有自心

佛告优波离："汝行清淨淨法同时。"优波离白佛言："世尊，我不堪任诣彼问疾。所以者何？忆念昔者，有二比丘犯律行，以为耻，不敢问佛。来问我言：'唯！优波离，我等犯律，诚以为耻，不敢问佛，愿解疑悔，得免斯咎。'我即为其如法解说。

时维摩诘来谓我言：'唯！优波离，无重增此二比丘罪，当直除灭，勿扰其心。所以者何？彼罪性不在内，不在外，不在中间。如佛所说：心垢故众生垢，心净故众生净。心亦不在内，不在外，不在中间。如其心然，罪垢亦然，诸法亦然，不出于如。如优波离，以心相得解脱时，宁有垢不？'我言：'不也。'

维摩诘言：'一切众生，心相无垢，亦复如是。唯，优波离！妄想是垢，无妄想是净；颠倒是垢，无颠倒是净；取我是垢，不取我是净。优波离！一切法生灭不住，如幻如电，诸法不相待，乃至一念不住；诸法皆妄见，如梦如焰，如水中月，如镜中像，以妄想生。其知此者，是名奉律；其知此者，是名善解。'

于是二比丘言：'上智哉！是优波离所不能及，持律之上而不能说。'我答言：'自舍如来，未有声闻及菩萨能制其乐说之辩，其智慧明达为若此也。'时二比丘疑悔即除，发阿耨多罗三藐三菩提心，作是愿言：'令一切众生，皆得是辩。'故我不任诣彼问疾。"

——《维摩诘所说经》

译述生灭、垢净、增减非真实

1. 生灭非真实

生灭的定义

	定义	生活中指认
生	从无到有	如：种子发芽，孩子的出生等
灭	从有到无	如：木头被烧成灰，杯子被打碎等

分析思路

- 诸法无生，生非实相 ⇨ 诸法无灭，灭非实相 ⇨ 生灭的关系是缘起的空性
- 结论：生灭二相非真实相

1）诸法无生

"诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生。"
——《中论》

- 四种生
  - ①自生：果在因上已存在，若视因已具有果，则因果同一，那就不需要再生
  - ②他生：内道小乘有部、经部、大乘随理唯识、中观自续派认为因果是别，相续而生，而因与果为异体
  - ③共生：二者共同承许，合一因即可生起
  - ④无因生：生不需要因，如果无因，则孔雀翎的颜色...
- 四种生的过失
  - 自生：具有无穷生...
  - 他生：具有...
  - 共生：具有自生与他生的全部过失
  - 无因生：具有"现量"的过失

2）诸法无灭

法已不灭，未灭亦不灭，
灭时亦不灭，无生何有灭？
——《中论》

- 三时灭无
  - 首先，已经灭灭的法不可能现灭，因为已经毁灭的缘故，例如：《般若行论释》中云："如人已死，不复更死。"
  - 其次，尚未毁灭的法也不可能灭灭，因为未来的法现在还未产生的缘故。
  - 再次，正在毁灭的法也不可能灭灭，因为正在灭灭是与已灭与未灭之合，而是已灭的部分不能灭灭，未灭的部分不能灭灭，正在灭灭的法也只是一种称谓而已。

小结：实相不生不灭

所谓灭，是观待生而安立，前面通过分析得知诸法无生，则观待生而安立的灭也就不存在，所以诸法的生灭都是非实有的。

真心本体，超出四果，通苴古今，如太虚空，遍一切处，妙体湛然，非有非无，不动不静，湛然常寂。
——勤伽禅师

2. 垢净非真实

垢与净的定义

	定义	生活中指认
垢	《般若心经疏》："凡夫烦恼未除，贪嗔痴生，故名起我人即执。"	心垢则犯戒，有罪 《维摩诘所说经》："忆念昔者，有二比丘犯律行，以为耻，不敢问佛。来问我言：'唯！优波离，我等犯律，诚以为耻，不敢问佛，愿解疑悔，得免斯咎。'"
净	《般若心经疏》："二乘烦恼已尽，贪嗔痴离而证入空，得名为净，犯者有何随，诸有可净，名得净名。"	心净则不犯戒，无罪 《维摩诘所说经》："唯！优波离，无重增此二比丘罪，当直除灭，勿扰其心。所以者何？彼罪性不在内，不在外，不在中间。如佛所说：心垢故众生垢，心净故众生净。心亦不在内，不在外，不在中间；如其心然，罪垢亦然，诸法亦然，不出于如。"

① 观察烦恼本体不存在

比喻观察：犹如盗日的阳焰水

我不用智慧去观察时，发现自身被烦恼所控制；但运用胜义智慧来观察时，其实被的烦恼本质却不存在的，其本质的本性犹如幻影虚空一般，是空性无实有的。

② 烦恼的实相：烦恼即菩提

是知诸空寂，只会舍寻求，
是故之智者，其仍拥不谬。
——《大乘经庄严论》

平日里，阿难仁者说：（举首仁波切）每月有人在我的家里"左一手毛毕了上全身肺脏，胁羽上一道空"的自证，一大哦上，阿哦仁波切就上了他的禅经："无中（阿鼻地狱的有情众生……"）你就这么说："其实'被遮撒'下的我喀！" 在这里，也就是说，你比较可以……

片刻后，上师又问我："你是否有的看我？" 我说："你没有问清楚它！"又想问："在你家里你说，三师告我说的。" 然后来要说，"哦，那就好，所谓的心性就是这个吗？就是这样，那么在……"……

这空今是大思上师加持的结果，大从对境上的情可以讲，就是平常上所说的心为所，心即为何所说的佛性，即一般的是非不差别的。

——《前行笔记之耕耘心田》

问：如果以烦恼本身出离烦恼，那烦恼就能受到我的一切众生为何没有出离呢？

答：凡夫不知舍筹是真如性，欺善把烦恼看成实有，但菩萨证悟舍筹即真如的缘故，就可以通过修在经不解脱觉，所以在世俗中被有菩萨与凡夫之间还是不同的。

即此空中何有净，故言不垢不净。
——《般若心经疏》

结论

- 垢净二相非真实
  - 德浊菩萨日："垢、净为二，见垢实性，则无净相，顺于灭相，是为入不二法门。"
  - 净垢俱离，对比不在存在，可能实有的了，即比作为究竟来说，它们也并不是真实的。
- 安住空性为殊胜持法
  - 能改变受着的所有众生，如为自己的实相乃正；"虽然生灭不实相，垢净实非……"
  - 任何法门的清净管理与缘发生的善法与善缘念，这二种都可以和空性见相配合……（《大宝积经》）

展伸：分别念中的卫生

例如：桌子上有一张用过的卫生纸

- 垢：真不卫生
- 净：收拾的很好，真节约
- 说明：垢净都是观待的，无有绝对真实的

3. 增减非真实

① 增益、损减皆是颠倒分别

	定义	生活中指认
增益	把没有、不存在的法安立为有	如：木本无根执有真，认为佛比众生功德多
损减	把本来存在的法安立为没有	如：否认因果，否认前生后世；认为众生比佛减损功德

舍利弗，一切愚痴凡夫以不知实如一法界故，以不如实见一法界故，起邪见心，谓众生增，谓众生减。
——《不增不减经》

② 如来藏无增减

譬如贤人家地下，具有无尽珍宝藏……
——《宝性论》

③ 法身无增减

——《般若心经疏》

总结

- ①生灭、垢净、增减皆是虚妄，而空性本来不生不灭、不垢不净、不增不减的
- ②空性本为空

（二）空中无虚妄，自性无增减

经文：

【是故空中无色，无受想行识。】

分析思路

悟入：无虚妄的实相

- 显现时 ⇨ 醒梦无别 ⇨ 以心为主 ⇨ 如幻
- 实相中 ⇨ 醒梦无别 ⇨ 皆空

二、受想的本性与名言中运作　受想的本性与名言中运作

（一）受想是轮回的主因

受想的定义

	定义	生活中指认
受	苦、乐、舍三种	如：痛苦、快乐的感受；心情的好与坏等
想	对一切法等是现分的取相	如：想法、观念、概念、思想、信念等

受想对行的影响

心理学中"情绪ABC理论"

研究认为：人的情绪和行为结果，不是由于某一激发事件直接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它的认知和评价所产生的思想和信念所引起。

认知、情绪、行为三者相互影响

1）认知产生情绪

我们在某一时刻的感到快乐、失望还是忧郁，取决于相关的思想和信念。

认知	情绪
我是个好人	喜欢
我没有什么能力	自卑

2）认知影响行为

认知可以产生有益的行为，也可以产生有害的行为。

认知	行为
我没有什么能力	取悦、妥协，害怕被人发现
我没有什么能力	逃避负责，跟随学习新的知识和技能

3）行为影响情绪和认知

某些行为可以改善情绪有直接的效果

行为	直接影响情绪
找朋友聊天；打牌	直接改变情绪，如减轻负面情绪

陷入恶性循环中

- 1）认知产生情绪
- 2）情绪影响动机
- 3）动机产生行为
- 4）行为造成判断
- 5）新一轮循环：判断即认知，认知产生情绪……陷入新的恶性循环

行为 → 认知 → 情绪 → 动机（恶性循环）

小结：受想是轮回的主因

认知、即想 ⇨ 感受、即受 ⇨ 产生情绪、即烦恼

对一个事物的判断 —— 苦、乐、舍，避苦求乐

行为影响结果 ⇦ 动机产生行为 ⇦ 左右决定（动机、意）

果：流转轮回

（二）从二谛角度落实对受想的修行

轮回的主因

- 世俗现相——观察受想的运作模式
  - 所认知：身、受、心、法
  - 能认知：凡夫、声闻行人、大乘菩萨
  - 受想的运作模式
    - 1）错误的运作模式
      - 凡夫（非习颠倒见）：身：净；受：乐；心：常；法：我 ⇨ 非理作意 ⇨ 非理取舍 ⇨ 结果（物欲中受苦、流转生死）
      - 举例说明：为欲求才做苦修"苦行"
        - 非理作意：身=净=可贪，可爱=不净=不可爱（与不净、无常相悖）
        - 非理取舍：冬天整冷益暖不觉冷，夏天去凝毛不觉炎（与业本身不是苦相违）
        - 结果：造种种恶业，浪费行善机会
    - 2）正确的运作模式
      - 声闻（串习正确见）：身：不净；受：苦；心：无常；法：无我
      - 大乘（串习正确见）：身心无法皆空
      - ⇨ 如理作意 ⇨ 如理取舍 ⇨ 结果（知足少欲，身心自在，究竟解脱）
      - 举例说明：对身体的认知
        - 如理作意：身=不净，无常=不净
        - 如理取舍：让身体成为解脱助缘，以身行善等。"虽生常修此身，不施以少数衣欲；当为求身相，勿以数修行事。"
        - 结果：选善业获得善果
      - 修行：转化见→改变行为
- 胜义实相——观察受想自性本空

一切诸法，非常自性，不以贪着为个使贤心，不以贪着为个便观空性。"色、色自空，受想行识，识自空。"
——《大智度论》

结论

- 贪执乐受 ⇨ 选择颠倒要求乐的行为 ⇨ 实现的受骗口 ⇨ 流转轮回
- 如理作意，正确的认知 ⇨ 树立知见：闻思修 ⇨ 解脱生死
- 修行就是如理作意+如理行持

这要平前了走上十年"常、乐、我、净"的观想，实然要不观想了，根本，再以对观修与世界，即使为不断，观全光苦，观心无常，观诸的无我，然后去串习，因为在一所，那么，我们在这一段里，入为理解，那么我的真为颠新。
——《透过佛法看世界》

三、引申当下，启发自心　实修体会调整受想的生存模式

一、静坐观察

调整身语意

以"压力很大"为对话分四步骤调整

- 第一步：空性
  - 压力很大：导致心口情绪紧张
  - 压力很大：越想越焦虑，痛苦
  - 受与空性
    - 这件老乐受是受，取等一切烦恼的根本，因此观察受与心是一体还是他体等等，修行不执在自性的意义，并且就因此受……
  - 想与空性
    - 受→分别思想→分析导致压力的原因→突然间因缘消散→想法中断→想仅是如幻，本身非常非实
- 第二步：双运
  - 空的当下有显现：由于压力的因缘聚合而感到压力
- 第三步：离戏
  - 感受压力的身心与分析压力的想法，当下与空无二
- 第四步：等性
  - 继续安住，试着体悟万法世俗和胜义无二无别大平等

如梦如幻后的应对方式

- 接纳空性的另一种表达——不稳定
  - 压力大，有很多事 → 自然变 → 快速回顾的 → 各种千变万化的条件不稳定的 → 体现在生活中的种种不稳定性 → 而被事实
  - 观察自心 → 不如实知 → 认为只要努力，一切都能掌控 → 一切都可能是 → 要各种100%不能的计划 → 失败
  - 不稳定 → 越想抓住 → 越抓越紧 → 越有抓住时 → 越抓不到满足 → 痛苦
- 不断增加的压力
  - 外部环境 → 信息、网络、广告等各种方式的影响 → 欲念膨胀
  - 证明自己的价值 → 攀比 → 分别是他于物所取的事物执着的意义 → 他人及你的思考，是反映的
- 结论：整个过程就是与实现抗衡而自心和自心的一次游戏。

止息压力

- 一切都在变化，没有什么是真，没有什么是我所拥有的
- 我够了，很满足

在困境中面以升和发现快乐

- 面对别人的错误，嗔怒虚伪，是非颠倒、恩恩将仇，敢以，要记得：
  - 爱护自己最好的方法是对人，对事的宽容和体谅
  - 长远的为他人着想，自己先做到自律
- 面对压力
  - 修持呼吸接受法
  - 心量像个可以松动的空间，一切都是可以改变的

二、日常运用

练习一：性子急与不急

- 第一步：什么急？什么是不急？从时间、速度、量与质衡量吗？
- 第二步：急与不急都从对比自己，他人而来，问问自己怕什么？
- 第三步：速度只是形成，更多时候是情绪在作祟
- 第四步：快一点与慢一点对事情有本体的伤害吗？比快慢更严重的是慌忙不安
- 第五步：快慢是空，而是如如对；遭遇任何事，莫忧欢喜心

总结：基

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时。	基	心经的当机者（当以智慧超觉彼岸）
第二 了蕴皆空观照分	照见五蕴皆空，度一切苦厄。		了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。		说明观空双运：显现的当下当体即空（学会分析现象实相，对治偏空偏有）
第四 离二边诸法空相分	舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立与受、想的束缚）